Iowa Department of Human Services

Iowa Medicaid Disease Management Program www.ime.state.ia.us

1-515-256-4606 (in the Des Moines Area) **1-800-338-8366 (outside of the Des Moines Area)**

Cambios del estilo de vida para controlar el colesterol

Hacer ejercicio, dejar de fumar y tomar los medicamentos adecuados puede ayudarle a controlar su nivel de colesterol.

Ejercicio

Hacer ejercicio con regularidad es una buena manera de controlar el colesterol. El ejercicio frecuente tiene muchas ventajas, por ejemplo:

- Hace subir el nivel del colesterol bueno.
- Ayuda a reducir el nivel del colesterol malo.
- Mejora la circulación de la sangre.
- Da más oxígeno a los músculos y tejidos.
- Ayuda a controlar el peso.

Dejar de fumar

El tabaco puede aumentar el nivel de colesterol y dificultar su control. Dejar de fumar es difícil, pero millones de personas han dejado el tabaco para siempre. ¡Usted también puede lograrlo! Piense en algunas de las razones indicadas a continuación para dejar de fumar. ¿No cree que debería considerar seriamente dejar el tabaco?

Deje de fumar porque el tabaco:

- Mantiene alto el nivel de colesterol, aunque usted haga todos los demás cambios necesarios para reducirlo.
- Daña el cuerpo, especialmente el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos.
- Aumenta las probabilidades de ataques cardíacos, cerebrales y cáncer.
- Mancha los dientes y produce mal aliento y mal olor en la ropa y en la piel.
- Cuesta mucho dinero.

Cómo aprovechar los medicamentos

Adoptar hábitos de alimentación sana es una buena manera de mantener bajo el nivel de colesterol. Pero es posible que necesite ayuda adicional con medicamentos. Si su médico le ha recetado medicamentos, asegúrese de tomarlos siguiendo exactamente las indicaciones que le haya dado. Recuerde:

- Informe a su médico de todos los medicamentos que esté tomando, incluyendo vitaminas y hierbas medicinales.
- Avise a su médico si tiene efectos secundarios después de empezar a tomar los medicamentos, como por ejemplo: dolores musculares, debilidad, visión borrosa, orina de color oscuro (como óxido) o dolor de cabeza.
- No se salte ninguna dosis ni deje de tomar los medicamentos simplemente porque ya se siente mejor o ha bajado el nivel de colesterol. Nunca deje de tomar los medicamentos sin autorización del médico.

© 2000-2010 The StayWell Company, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservado. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.